

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Santrock (2013) remaja merupakan masa transisi dalam kehidupan manusia, menghubungkan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Batasan usia remaja menurut WHO adalah 12 hingga 24 tahun. Menurut Depkes RI adalah 10 – 19 tahun dan belum menikah. Menurut BKKBN adalah 10 hingga 19 tahun (Widyastuti, 2009).

Usia remaja merupakan usia yang rentan gizi, hal ini disebabkan pertumbuhan fisik seseorang akan mengalami perubahan lebih cepat dibandingkan pada masa kanak – kanak dan dewasa. Pada masa remaja seseorang memerlukan asupan gizi yang optimal agar pertumbuhan bisa berjalan dengan semestinya (Elliot, 2014). Masalah gizi yang terjadi pada remaja adalah gizi kurang (*underweight*) dan gizi lebih (*overweight*). Gizi kurang dapat disebabkan adanya tingkat konsumsi energi dan zat – zat gizi lain tidak memenuhi kebutuhan tubuh sedangkan gizi lebih disebabkan karena kebiasaan makanan yang kurang baik sehingga jumlah asupan berlebihan (Supriasa, 2010).

Berdasarkan Riskesdas (2013), status gizi pada remaja berdasarkan jenis kelamin menunjukkan remaja dengan jenis kelamin laki – laki dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 1,9%, kurus 7,9%, gemuk 4,1% dan yang mengalami obesitas sebanyak 1,0%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 3,0%, kurus 8,4%, gemuk 6,6% dan obesitas sebanyak 3,4%. Berdasarkan data

tersebut dapat disimpulkan jika remaja perempuan lebih banyak mengalami masalah gizi dibandingkan dengan laki – laki.

Asupan zat gizi energi, protein, lemak, dan karbohidrat dalam tubuh akan menghasilkan energi atau sumber tenaga yang diperlukan oleh tubuh. Energi dibutuhkan setiap individu untuk memenuhi kebutuhan energi basal, menunjang proses pertumbuhan dan digunakan untuk aktifitas sehari – hari. Energi dapat diperoleh dari protein, lemak, serta karbohidrat yang ada didalam makanan yang dikonsumsi (Soediatama, 2010). Pola konsumsi makanan pada remaja akan menentukan total tingkat zat – zat gizi yang digunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan. Seseorang mengonsumsi makanan sesuai dengan kebutuhan maka akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula (Almatsier, 2011). Seseorang mengonsumsi makan secara berlebihan dan memilih mengonsumsi makanan cepat saji maka akan menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan (Kemenkes, 2012).

Pondok pesantren merupakan salah satu tempat yang digunakan untuk mendidik santri agar menjadi santri yang berakhlak mulia dan memiliki kecerdasan yang tinggi. Anak yang dididik dipondok pesantren merupakan anak yang pada dasarnya dididik sama dengan sekolah – sekolah pada umumnya yang harus diperhatikan kesehatan dan tumbuh kembangnya. Salah satu aspek yang mendukung hal tersebut adalah pemenuhan kebutuhan gizi bagi para santri (Khasanah, 2010).

Pemilihan tempat penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten karena berdasarkan pengambilan data

bulan Agustus 2018 diperoleh prevalensi status gizi normal pada remaja yang tinggal di pondok pesantren sebesar 86,3%, status gizi kurang 5,5%, status gizi lebih sebesar 9,2%. Berdasarkan hasil wawancara dengan santri dipondok pesantren, variasi makanan didalam pondok tergolong kurang bervariasi. Makanan yang disajikan di asrama tergolong lebih banyak asupan karbohidrat dibandingkan dengan asupan protein. Pondok pesantren pancasila sakti tidak menyediakan siklus menu untuk makanan yang disajikan sehari-hari, setiap harinya petugas penyelenggaraan makan berbelanja langsung dari pasar tanpa adanya perencanaan belanja.

Berdasarkan jurnal penelitian yang berjudul Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hassanudin Makassar Tahun 2013 menggunakan jenis penelitian *cross sectional* dengan 160 sampel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara asupan energi, protein, lemak, dan karbohidrat dengan status gizi. Status gizi setiap individu dipengaruhi oleh jumlah dan mutu pangan yang dikonsumsi oleh keadaan tubuh seseorang yang dapat menyebabkan penyerapan zat gizi atau investasi penyakit parasit. Perhitungan konsumsi pangan lebih ditekankan pada kebutuhan energi dan protein, sebab apabila kebutuhan akan energi dan protein sudah terpenuhi maka kebutuhan zat gizi lainnya akan lebih mudah dipenuhi (WKNPG, 2004).

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik ingin melakukan penelitian tentang Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein,

Lemak dan Karbohidrat dengan Status Gizi di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti di Klaten.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka permasalahan yang akan dikemukakan dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan AntaraTingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat dengan Status Gizi di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dengan Status Gizi di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat konsumsi energi di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten.
- b. Mendeskripsikan tingkat konsumsi protein di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten.
- c. Mendeskripsikan tingkat konsumsi lemak di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten.
- d. Mendeskripsikan tingkat konsumsi karbohidrat di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten.

- e. Mengukur status gizi di Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten.
- f. Menganalisis tingkat konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Bagi peneliti di Madrasah Tsanawiyah Pondok Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten dapat mengetahui Hubungan Antara Tingkat Konsumsi Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat dengan Status Gizi.

2. Bagi Pondok Pesantren Madrasah Tsanawiyah Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten

- a. Bagi Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti dapat memberikan informasi tentang manfaat mengkonsumsi zat gizi secara seimbang.
- b. Bagi Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti dapat mengetahui status gizi santri Madrasah Tsanawiyah di Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti Klaten.

3. Bagi Santri

Bagi santri Pondok Pesantren Al Muttaqien Pancasila Sakti agar dapat memvariasikan menu makanan yang dikonsumsi setiap hari secara seimbang.